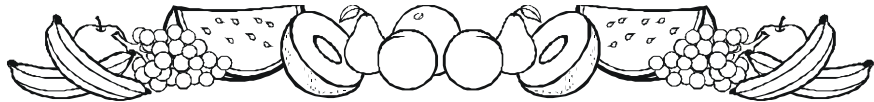


ĐỂ ĂN & TỐT CHO SỨC KHỎE QUÝ VỊ!



Rau Cải Và Trái Cây



Những mẹo vặt về sự an toàn:

- Trước khi làm đồ ăn hay trước khi ăn, hãy rửa **TẤT CẢ** rau cải và trái cây tươi dưới vòi nước thật lạnh. Hãy nhớ rửa các lá phía bên trong của rau cải.
- Hãy bảo đảm là phải rửa cho thật sạch và kỹ các quả berry trước khi ăn - dùng vòi nước bồn rửa rau nhà bếp hay rá, rổ để rửa các quả berry mềm, dễ bể thì tốt nhất.
- "Xà lách làm sẵn đựng trong túi nhựa" và các thứ rau cải đã được cắt sẵn vẫn cần phải rửa lại. Hãy mở vòi nước thật lạnh để xả lại trước khi ăn.
- Đừng mua (hay ăn) trái cây hoặc rau cải đóng hộp bị hư hay bị móp méo ở các góc cạnh hay đường viền cạnh, hoặc bị xì hay bị nổi phù lên.
- Hãy cho sản phẩm tươi vào tủ lạnh hay bao chúng lại ngay để bảo đảm tốt nhất chất lượng và sự an toàn của thực phẩm.
- Hãy vứt bỏ các sản phẩm bị dập, nổi mốc meo, héo nhăn nhúm, chảy nhớt, có mùi hôi hay đã quá hạn tiêu dùng.
- Quý vị phải rửa tay thật kỹ trước khi chuẩn bị làm thức ăn.
- Đừng rửa trái cây và rau cải bằng xà phòng hay chất tẩy. Các loại xà phòng đặc biệt dùng để rửa sản phẩm thì không an toàn và không được chấp thuận cho xài trong đồ ăn căn cứ theo Luật về Thực và Dược phẩm (Food and Drug Act) . Các hoạt chất còn sót lại từ xà phòng hay chất tẩy có thể thấm thấu vào bề mặt sản phẩm (bề mặt xốp).

